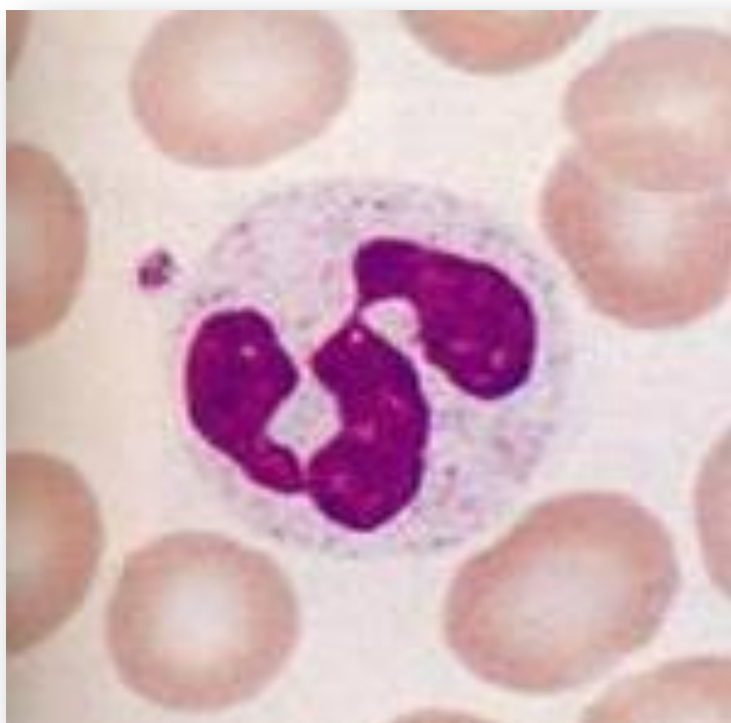


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار

(لنفوما)





لنفوما، نئوپلاسم سلول‌های با منشأ لنفوئیدی است. این تومورها معمولاً در غدد لنفاوی شروع شده ولی می‌توانند بافت‌های لنفاوی طحال، لوله گوارش، کبد و مغز استخوان را درگیر کنند. عموماً آنها را براساس درجه افتراق سلولی و منشأ سلول‌های بدخیم غالب دسته بندی می‌کنند. لنفوما را می‌توان به دو دسته بزرگ: بیماری هوچکین و لنفومای غیر هوچکینی تقسیم کرد.

۱- بیماری هوچکین (HD)

نوعی لنفوم است که در واقع سرطان سیستم لنفاتیک است که علت آن ناشناخته است ولی در ۴۰-۵۰ درصد بیماران قطعات ویروس اپشتین بار پیدا شده است. در وابستگان درجه یک بروز بیماری شایع‌تر است. این بیماری باعث می‌شود که سلول‌های سیستم لنفاوی به طور غیرطبیعی رشد کنند و بدین طریق بدن بیمار در مقابله با عفونت‌ها ضعیف شود.

علامت بالینی

درد و احساس ناراحتی در غدد لنفاوی گردن، ران و ...، تب، تعریق شبانه، کاهش وزن، خستگی و خارش پوستی، کم خونی خفیف.

بررسی‌های تشخیصی

آزمایش خون، عکس قفسه سینه، استخوان‌ها، کبد و طحال و نمونه برداری از غدد لنفاوی.

درمان

درمان دقیق با توجه به شرایط بیمار به وسیله پزشک در نظر گرفته می‌شود و شامل قسمت‌های زیر است: در مراحل غیرپیشرفته ۱ و ۲ بدون عوامل خطر نامطلوب: پرتو درمانی با مقادیر متوسط اشعه در مراحل پیشرفته ۳ و ۴ یا مراحل ۱ و ۲ با عوامل خطر نامطلوب: شیمی درمانی (مانند داکسوروبیسین، آدریامایسین، بلئومایسین، وینبلاستین و داکاربازین).

آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می‌شود:

عوارض داروهای شیمی درمانی

توضیح کافی در مورد این که داروهای مورد استفاده جهت شیمی درمانی دارای عوارضی مثل تضعیف مغز استخوان، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، ریزش مو، عوارض کلیوی و قلبی می‌باشند، بنابراین لازم است احتیاطات زیر انجام شود:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

- توصیه به دوری از تماس با افراد سرما خورده یا مبتلا به بیماری‌های عفونی و افرادی که به تازگی واکسیناسیون انجام داده‌اند.

- توصیه به اجتناب از حضور در اماکن شلوغ به خصوص در فصل سرما. از قرار دادن گل در اطاق اجتناب شود.

- در صورت بروز علائمی مثب تب بالای $38/3$ درجه، لرز، ترشح و قرمزی فوراً به پزشک گزارش شود.

- توصیه می‌شود که غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف شود (به جای مصرف غذا در ۳ وعده، در ۶ وعده مصرف شود)

- توصیه به استفاده از نرم کننده‌های مدفوع برای جلوگیری از یبوست

- توصیه به انجام ورزش‌های ملایم و پیاده روی

- از مصرف میوه جات تازه، گوشت خام، ماهی و سبزیجات اجتناب شود.

- در هنگام شستشوی دهان از مسواک نرم استفاده شود. بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دندان‌ها تمیز شود.

- از شستشوی دهان با محلول‌های تجارتي اجتناب شود. هر ۲۴ ساعت یک بار از نخ دندان با احتیاط استفاده شود و در صورت استفاده از دندان مصنوعی، رعایت بهداشت دندان مصنوعی نیز ضرورت دارد.

- از مصرف غذاهایی که برای جویدن سفت هستند یا دارای ادویه و درجه حرارت بالا هستند، خودداری شود.

- جهت جلوگیری از ریزش مو در هنگام شیمی درمانی از کیسه یخ و تورنیکت پوست سر براساس تجویز پزشک استفاده شود. موهای بلند قبل از درمان کوتاه شود، از شستشوی زیاد مو اجتناب شود، از به کار بردن فرکننده‌های برقی، خشک کننده‌ها، گیره‌ها، اسپری‌های مو، رنگ کردن مو و فر کردن دائمی اجتناب شود، از شانه کردن یا تمیز کردن بیش از اندازه موها خودداری گردد. در مقابل نور آفتاب بایستی از کلاه استفاده شود، چرب کردن پوست سر با ویتامین A و D، خارش پوست را کاهش می‌دهد. قبل از ریزش مو نیز از کلاه گیس مناسب استفاده شود. (ریزش موها معمولاً موقتی است)

- جهت کاهش تهوع و استفراغ، توصیه می‌شود که از نگاه به مناظر ناخوشایند و ایجاد بوها و صداها نامطبوع در محیط پیشگیری شود، داروهای ضد استفراغ و آرام بخش براساس تجویز پزشک استفاده گردد، از مایعات کافی استفاده شود اما در هنگام صرف غذا مایعات محدود شود، غذا در محیطی آرام میل شود، از غذاهای مورد علاقه بیمار استفاده شود، بهداشت دهان رعایت گردد، غذا در وعده‌های زیاد و به حجم کم استفاده شود، در صورت تمایل بیمار، از غذاهای سرد استفاده شود، از رژیم غذایی پروتئین استفاده شود، در صورت تجویز پزشک از داروهای محرک اشتها (بیمار) (به عنوان مثال مگاک) استفاده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دفتر پرستاری

مرکز آموزشی درمانی ولایت

واحد آموزش

- جهت کاهش خستگی، توصیه می‌شود که: به طور متناوب دوره‌های فعالیت و استراحت وجود داشته باشد، از رژیم پرپروتئین و پرکالری استفاده شود، مایعات و الکترولیت‌ها به اندازه کافی مصرف شود و بیمار در برنامه‌های ورزشی شرکت داشته باشد.

- جهت تسکین درد، توصیه می‌شود که: از تکنیک‌های آرام سازی، تحریکات پوستی و پرت کردن حواس استفاده شود (ضمیمه ۱۰). از مسکن‌های تجویز شده (مطابق دستور پزشک) استفاده شود.

- جهت کاهش خطر خونریزی، توصیه می‌شود که: از مسواک نرم استفاده شود، از محلول‌های تجارتي شستشوی دهان استفاده نشود (این محلول‌ها حاوی الکل بوده و موجب خشک شدن بافت دهان می‌شوند)، از ایجاد ضربه به سر پیشگیری شود، از شیاف یا تنقیه یا گرفتن درجه حرارت از راه رکتوم اجتناب شود، پس از تزریق، محل به مدت ۵ دقیقه فشار داده شود، لب‌ها با مواد روغنی چرب شود، از سونداژ مثانه پیشگیری شود و در صورت لزوم از کوچکترین سوند استفاده شود. از مصرف داروهای ضدانعقادی (مثل آسپرین) خودداری شود، قبل از مقاربت جنسی از مواد نرم کننده محلول در آب استفاده شود، عمل تمیز کردن بینی با احتیاط انجام شود. از فعالیت‌های پرانرژی اجتناب شود و در هنگام استراحت در تخت از میله‌های پوشیده شده یا پارچه کنار تخت استفاده شود.

- جهت کاهش صدمات پوستی، توصیه می‌شود که: از مصرف صابون، روغن‌ها، عطرها، لوسیون‌ها و پمادها و دئودورانت (خوشبوکننده‌ها) اجتناب شود، فقط از آب ولرم جهت شستشو استفاده گردد، از مالش یا خراشیدن پوست خودداری شود، از به کار بردن بطری‌های آب گرم (کیف آب گرم)، حوله‌های گرم، یخ و نوارچسب بر روی این مناطق اجتناب شود، از در معرض نور آفتاب یا آب و هوای سرد قرار گرفتن این مناطق اجتناب شود، از لباس‌های تنگ استفاده نشود (لباس‌های کتانی مناسبند)، کرم‌ها و پمادهای تجویز شده از سوی پزشک استفاده شوند، از شستشوی مکرر پوست اجتناب شود، وجود هر نوع تاول در پوست به پزشک گزارش شود، در صورت ترشح، استفاده از یک لایه گاز نازک مناسب است.

۲- لنفوم غیر هوچکینی

نوعی لنفوم است که در سیستم لنفاوی بوجود می‌آید، اما ممکن است سلول‌ها از نظر شکل ظاهری با لنفومای هوچکینی تفاوت داشته باشند. بیشتر لنفوماهای غیر هوچکینی بدخیمی سلول‌های B هستند و فقط ۵ درصد سلول‌های T را گرفتار می‌کنند. سن متوسط ابتلا ۶۰-۵۰ سال است. اگرچه فاکتور ایجاد کننده خاصی در میزان ابتلا شناخته نشده است ولی شیوع آن در مبتلایان به نارسایی سیستم ایمنی و اختلالات اتوایمیون، عفونت‌های ویروسی (ویروس اپشتین بار و HIV)، تماس با حشره کش‌ها، حلال‌ها و رنگ‌ها، مصرف سیگار و الکل، سابقه ابتلا به هلیکوباکتر پیلوری و مونو نوکلئوز عفونی، پیوند ارگان، عوامل محیطی مثل شیمی درمانی و عفونت بیشتر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

علائم بالینی

درد، تب، تعریق شبانه، کاهش وزن، عفونت راجعه، افزایش کلسیم و نارسایی کلیه، کم خونی، خستگی و ضعف، سردرد، تاری دید، ضعف حسی و نارسایی قلب.

بررسی‌های تشخیصی

درمان

درمان اختصاصی این بیماری به وسیله پزشک تعیین می‌شود و این درمان براساس داده‌های زیر است:
تاریخچه پزشکی- مقاومت بیمار نسبت به داروهای خاص یا درمان‌های خاص، میزان انتشار بیماری.
درمان این بیماری شامل رادیوتراپی و شیمی درمانی است.

آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می‌شود:

- توضیح کافی در مورد بیماری، درمان و پیش آگهی آن
- توضیح کافی در مورد این که داروهای مورد استفاده جهت شیمی درمانی دارای عوارضی مثل تضعیف مغز استخوان، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، ریزش مو، عوارض کلیوی و قلبی می‌باشند، بنابراین لازم است احتیاطات زیر انجام شود:
- توصیه به دوری از تماس با افراد سرما خورده یا مبتلا به بیماری‌های عفونی و افرادی که به تازگی واکسیناسیون انجام داده‌اند.
- توصیه به اجتناب از حضور در اماکن شلوغ به خصوص در فصل سرما. از قرار دادن گل در اطاق اجتناب شود.
- در صورت بروز علائمی مثب تب بالای $38/3$ درجه، لرز، ترشح و قرمزی فوراً به پزشک گزارش شود.
- توصیه می‌شود که غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف شود (به جای مصرف غذا در ۳ وعده، در ۶ وعده مصرف شود)
- توصیه به استفاده از نرم کننده‌های مدفوع برای جلوگیری از یبوست
- توصیه به انجام ورزش‌های ملایم و پیاده روی
- از مصرف میوه جات تازه، گوشت خام، ماهی و سبزیجات اجتناب شود.
- در هنگام شستشوی دهان از مسواک نرم استفاده شود. بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دندان‌ها تمیز شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

- از شستشوی دهان با محلول‌های تجارتي اجتناب شود. هر ۲۴ ساعت یک بار از نخ دندان با احتیاط استفاده شود و در صورت استفاده از دندان مصنوعی، رعایت بهداشت دندان مصنوعی نیز ضرورت دارد.

- از مصرف غذاهایی که برای جویدن سفت هستند یا دارای ادویه و درجه حرارت بالا هستند، خودداری شود.

- جهت جلوگیری از ریزش مو در هنگام شیمی درمانی از کیسه یخ و نورنیکت پوست سر براساس تجویز پزشک استفاده شود. موهای بلند قبل از درمان کوتاه شود، از شستشوی زیاد مو اجتناب شود، از به کار بردن فرکننده‌های برقی، خشک کننده‌ها، گیره‌ها، اسپری‌های مو، رنگ کردن مو و فر کردن دائمی اجتناب شود، از شانه کردن یا تمیز کردن بیش از اندازه موها خودداری گردد. در مقابل نور آفتاب بایستی از کلاه استفاده شود، چرب کردن پوست سر با ویتامین A و D، خارش پوست را کاهش می‌دهد. قبل از ریزش مو نیز از کلاه گیس مناسب استفاده شود. (ریزش موها معمولاً موقتی است)

- جهت کاهش تهوع و استفراغ، توصیه می‌شود که از نگاه به مناظر ناخوشایند و ایجاد بوها و صداهای نامطبوع در محیط پیشگیری شود، داروهای ضد استفراغ و آرام بخش براساس تجویز پزشک استفاده گردد، از مایعات کافی استفاده شود اما در هنگام صرف غذا مایعات محدود شود، غذا در محیطی آرام میل شود، از غذاهای مورد علاقه بیمار استفاده شود، بهداشت دهان رعایت گردد، غذا در وعده‌های زیاد و به حجم کم استفاده شود، در صورت تمایل بیمار، از غذاهای سرد استفاده شود، از رژیم غذایی پرپروتئین استفاده شود، در صورت تجویز پزشک از داروهای محرک اشتهای بیمار (به عنوان مثال مگاک) استفاده شود.

- جهت کاهش خستگی، توصیه می‌شود که: به طور متناوب دوره‌های فعالیت و استراحت وجود داشته باشد، از رژیم پرپروتئین و پرکالری استفاده شود، مایعات و الکترولیت‌ها به اندازه کافی مصرف شود و بیمار در برنامه‌های ورزشی شرکت داشته باشد.

- جهت تسکین درد، توصیه می‌شود که: از تکنیک‌های آرام سازی، تحریکات پوستی و پرت کردن حواس استفاده شود. از مسکن‌های تجویز شده (مطابق دستور پزشک) استفاده شود.

- جهت کاهش خطر خونریزی، توصیه می‌شود که: از مسواک نرم استفاده شود، از محلول‌های تجارتي شستشوی دهان استفاده نشود (این محلول‌ها حاوی الکل بوده و موجب خشک شدن بافت دهان می‌شوند)، از ایجاد ضربه به سر پیشگیری شود، از شیاف یا تنقیه یا گرفتن درجه حرارت از راه رکتوم اجتناب شود، پس از تزریق، محل به مدت ۵ دقیقه فشار داده شود، لب‌ها با مواد روغنی چرب شود، از سونداژ مثانه پیشگیری شود و در صورت لزوم از کوچکترین سوند استفاده شود. از مصرف داروهای ضدانعقادی (مثل آسپرین) خودداری شود، قبل از مقاربت جنسی از مواد نرم کننده محلول در آب استفاده شود، عمل تمیز کردن بینی با احتیاط انجام شود. از



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

فعالیت‌های پرانرژی اجتناب شود و در هنگام استراحت در تخت از میله‌های پوشیده شده یا پارچه کنار تخت استفاده شود.

- جهت کاهش صدمات پوستی، توصیه می‌شود که: از مصرف صابون، روغن‌ها، عطرها، لوسیون‌ها و پمادها و دئودورانت (خوشبوکننده‌ها) اجتناب شود، فقط از آب ولرم جهت شستشو استفاده گردد، از مالش یا خراشیدن پوست خودداری شود، از به کار بردن بطری‌های آب گرم (کیف آب گرم)، حوله‌های گرم، یخ و نوارچسب بر روی این مناطق اجتناب شود، از در معرض نور آفتاب یا آب و هوای سرد قرار گرفتن این مناطق اجتناب شود، از لباس‌های تنگ استفاده نشود (لباس‌های کتانی مناسبند)، کرم‌ها و پمادهای تجویز شده از سوی پزشک استفاده شوند، از شستشوی مکرر پوست اجتناب شود، وجود هر نوع تاول در پوست به پزشک گزارش شود، در صورت ترشح، استفاده از یک لایه گاز نازک مناسب است.